

# Espárragos con Salsa Gremolata

**Sirve:** 6 porciones

Los espárragos contienen folato, fibra, más vitaminas A, C, E, y K. También contienen antioxidantes, así que disfrute este plato sabiendo que se está alimentando con importantes nutrientes.

## Ingredientes

- 2 libras** espárragos (lavados y cortados)
- 2 cucharadas** margarina (o mantequilla)
- 2 cucharadas** cáscara de limón (rallada)
- 1 clavo** ajo (grande picado finamente)
- 2 cucharadas** jugo de limón (fresco)

## Preparación

- Cocine los espárragos en una olla grande en agua hirviendo alrededor de 4 minutos, o hasta que estén tiernos.
- Escorra: enjuague los espárragos con agua fría rápidamente y vuelva a escurrirlos.
- Séquelos; envuélvalos en papel absorbente. A continuación, envuélvalos en plástico y refrigérelos.

### Información Nutricional

| Nutrientes                     | Cantidad   |
|--------------------------------|------------|
| <b>Calorías</b>                | <b>N/A</b> |
| <b>Grasa total</b>             | <b>N/A</b> |
| Grasa saturada                 | N/A        |
| Colesterol                     | 0 mg       |
| <b>Sodio</b>                   | <b>N/A</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>   | <b>6 g</b> |
| Fibra dietética                | 3 g        |
| Azúcares totales               | 3 g        |
| Azúcares Añadidas<br>incluidas | N/A        |
| <b>Proteínas</b>               | <b>3 g</b> |
| Vitamina D                     | N/A        |
| Calcio                         | N/A        |
| Hierro                         | N/A        |
| Potasio                        | N/A        |

N/A - Información no está disponible

4. Derrita la margarina en una sartén grande y pesada a fuego medio alto.
5. Agregue la ralladura de la cáscara de limón y el ajo y revuelva 30 segundos.
6. Agregue los espárragos y mezcle para recubrirlos.
7. Rocíe con jugo de limón. Sofría alrededor de 3 minutos, o hasta que los espárragos estén suficientemente calientes y cubiertos con la salsa Gremolata.
8. Colóquelos en una fuente (platón/plato). Espolvoree con perejil y sirva.

## Notas

Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York!